ARTRITA – Cum scapi de dureri și te VINDECI în mod NATURAL

Devine, în timp, boala tuturor, la fel de bine poți să n-o întâlnești niciodată, conducându-ți viața cu înțelepciune. In caz ca nu stiai, ARTRITA este o inflamatie dureroasa a uneia sau a mai multor articulatii din corp. Exista mai bine de 100 de tipuri de artrita, iar cea mai cunoscuta forma a acesteia este artroza (care, distruge practic cartilajele); urmeaza artrita reumatoida (care este o boala autoimuna ce afecteaza alinierea articulatiilor) si guta (cauzata de depozitarea cristalelor de acid uric la nivelul articulatiilor).

Orice forma de artrita poate fi dureroasa atat la nivel emotionat cat si fizic, din pricina durerilor si a rigiditatii aparute. In timp, distrugerea articulatiilor este extensiva si de neoprit.

Ca in cazul fiecarei boli, primul pas (atunci cand vorbim de o vindecare naturala) este schimbarea dietei. Fiecare celula a corpului tau are nevoie de 2 lucruri: nutritie (sanatoasa) si detoxifiere. O dieta corespunzatoare te va ajuta sa indeplinesti ambele conditii. Asigura necesarul de nutrienti si de asemenea ajuta organismul sa se detoxifieze.

Ce sa mananci daca suferi din pricina ARTRITEI:

– o varietate de nutrienti densi, cum ar fi alimentele integrale; evita produsele procesate
– mananca mai multe legume decat fructe; 80% din mancarea ta ar trebui sa fie proaspata, organica!
– consuma acizi grasi care contin omega 3: uleiul de seminte de in, nuci, migdale, etc
– ai grija sa inmoi semintele si nucile inainte de a le consuma
– mananca usturoi crud, coriandru si turmeric in mod regulat,

pentru a usura procesul de detoxifiere

Ce NU trebuie sa mananci daca ai ARTRITA:

– arome artificiale, coloranti, conservanti, etc
– OMG (organisme modificate genetic, aici este vorba despre orice fructe si legume, care nu sunt de factura organica)
– sirop cu continut ridicat de fructoza
– glutamat monosodic
– zahar (aici fiind vb despre dulciuri, in general)
– gluten

Alt experiment interesant pe care-l poti face este urmatorul: **nu mai manca produse lactate pentru 2 saptamani!** Dupa care, consuma din nou astfel de produse, pentru a vedea ce se petrece. S-ar putea sa te simti din nou bolnav, vei putea avea diaree sau alte simptome similare, asa ca ar fi bine sa incetezi imediat consumul de lactate…

Dr. Shillington recomanda urmatoarele **vitamine si suplimente**, atunci cand suferi din cauza ARTRITEI:

– vitamina C – 5000 mg/zi
– vitamina D3 – 5000 mg/zi
– vitamina E – 1200 mg/zi
– vitamina A – aprox 15 mg/zi
– complexul de vitamine B
– coenzima Q10 – 100 mg/zi
– enzime digestive din plante (la orice masa)

Atunci cand suntem bolnavi, in special atunci cand suferim din pricina bolilor autoimune, este foarte posibil sa avem si Candida. Este important **sa nu mai consumam gluten** si sa tinem aceasta afectiune sub control, pentru a putea vindeca intestinele. Ideea este sa vindeci intestinele, dupa care vei reusi sa vindeci intreg organismul.

Inca o data, tine minte ca acest lucru poate fi realizat prin schimbarea dietei si completarea acesteia cu suplimente

benefice. Daca suferi din pricina candidozei vaginale, a mancarimilor, etc, atunci acest lucru arata ca afectiunea Candida este o problema pentru tine.

Cum sa scapi de DUREREA provocata de ARTRITA

Primul pas este sa consumam cat mai multi nutrienti, atat de necesari sanatatii noastre. Al doilea pas este sa ajutam nutrientii sa ajunga la fiecare celula in parte, realizand procedee de detoxifiere si curatare. Pentru a reusi acest lucru, sangele impreuna cu limfa trebuie sa „lucreze” in armonie pentru a reusi sa curete toate celulele de toxine.

HIDROTERAPIE pentru ARTRITA

Hidroterapia (include sauna, baile cu abur, baile pentru picioare precum si aplicarea de comprese cu apa calda si rece) nu doar ca te scapa de dureri, dar ajuta si la vindecarea intregului organism. Este usor de realizat acest procedeu, dar necesita ceva tarie de caracter. Alterneaza apa calda cu cea rece asupra zonei afectate, pentru aproximativ 20 de minute. Incepe cu apa fierbinte pentru cel putin 2 minute, dupa care alterneaza cu apa rece, pentru alte 2 minute. Continua sa alternezi in acest fel, incheiand acest procedeu cu apa rece.

Apa fierbinte aduce sangele la suprafata pielii. Apa rece il conduce departe, la nivelul tesuturilor. Acest proces ajuta la curatarea tesuturilor.

EXERCITIILE FIZICE

Miscarea este extrem de importanta si atunci cand vorbim de VINDECAREA ARTRITEI. Articulatiile afectate trebuie sa se miste. Exercitiile fizice te vor ajuta sa „pui in miscare” si limfa. Aceasta ajuta sangele sa elibereze toxinele de la nivelul celulelor.

MASAJUL

Un masaj realizat de cineva care stie cum se trateaza astfel

de afectiuni, poate fi un real beneficiu pentru pacient. Masajul ajuta la eficientizarea circulatiei sangvine si a limfei.

Incearca sa le incluzi cat mai des in dieta ta, fie ca le consumi ca atare sau sub forma de tincturi, ceaiuri, etc.

Tine minte ca toate bolile incep la nivel celular. Nutritia, circulatia sangelui si detoxifierea sunt elementele principale prin care poti stopa durerile cauzate de artrtita.

De fapt, dieta si modul de viata pe care-l avem hotarasc, practic, viitorul nostru. De asemenea, mintea noastra si felul in care gandim pot face diferenta. Incearca sa te eliberezi de stres si ganduri negative, acestia fiind principalii factori cauzatori ai bolilor.

Sursa: ampress.ro